

# Sea valiente



De mayo de 2019 Boletín

*Artículo destacado:*  
**Las redes sociales y sus emociones**

*Conciencia mensual:*  
**Salud mental y adultos mayores**

*Infografía:*  
**Hablar con alguien que está deprimido**

*Hablemos:*  
**La depresión posparto**



¿Alguna vez ha oído hablar de FOMO? Es el “miedo a perderse algo” (FOMO, por sus siglas en inglés) y puede que lo esté experimentando a causa de las redes sociales. **Aprenda cómo enlazar y vencer el FOMO...**

A medida que nosotros y nuestros seres queridos envejecemos, la salud mental necesita atención especial, ya que afecta el bienestar general. **Lea más acerca de cuidar de sí mismo y de las personas mayores en su vida...**

Puede ser difícil saber qué decir y no decir a alguien que está deprimido. **Aprenda algunos consejos sobre cómo hablar con alguien que está deprimido...**

Después de tener un bebé, puede ser un momento maravilloso y emocionante. Pero muchas mujeres se sienten estresadas, ansiosas y tristes. **Vea este video para aprender más sobre la depresión posparto...**  
*En inglés.*

## Cómo obtener ayuda

Para solicitar ayuda con problemas personales o laborales, comuníquese con su worklife services. Estos servicios confidenciales están disponibles 24/7 a empleados, sus miembros de la casa elegibles y niños adultos bajo la edad 26, si viven en casa o no.

# Resources for Living®

# Las redes sociales y sus emociones



[Volver al índice](#)

¿Alguna vez ha oído hablar de FOMO? Es el “miedo a perderse algo” (FOMO, por sus siglas en inglés) y puede que lo esté experimentando a causa de las redes sociales. Es real: Las redes sociales pueden afectar sus emociones. Pueden hacer que se sienta solo, ansioso y triste.

¿Cómo? Si bien las redes sociales lo conectan con otras personas, también pueden hacer que compare su vida con las vidas que publican en línea. Cuando ve publicaciones de amigos en una fiesta, puede sentirse excluido. Si ve las fotos de las vacaciones de alguien, puede preguntarse por qué sus propias vacaciones no parecen tan geniales.

## **Sentirse “menos que”**

Las redes sociales pueden hacer que se sienta como si su vida fuera menos emocionante, menos romántica o menos exitosa que las de otras personas. Puede pensar que se está perdiendo algo. Eso es FOMO.

## **Las redes sociales no son la realidad**

Es importante darse cuenta de que lo que ve en las redes sociales no es una realidad; son las partes de la realidad que otros eligen compartir. Puede tener FOMO si empieza a creer que las vidas de otras personas son realmente fiestas, playas, romance y buenos momentos.

## **El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.**

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.

## **Maneras de vencer el FOMO**

Ayúdese a superar FOMO haciendo lo siguiente:

- Limite el tiempo que dedica a las redes sociales.
- Conéctese con la gente en persona más a menudo.
- Aprecie lo que tiene en su propia vida en lugar de compararlo con lo que otras personas publican en línea.

Puede vencer el FOMO. Simplemente desconéctese de las redes sociales más a menudo y conéctese con los placeres de su propia vida.

# Salud mental y adultos mayores



[Volver al índice](#)

Muchas personas piensan en la edad avanzada como un tiempo de vida más simple y fácil. Y seguramente hay muchos placeres para disfrutar: Los ancianos pueden tener la alegría de los nietos, viajar, dedicarse a nuevos pasatiempos y llevar un ritmo más relajado.

Sin embargo, las personas mayores también pueden enfrentar dificultades. Y estas pueden impactar su bienestar emocional y mental. Por ejemplo:

- Podrían sufrir pérdidas de seres queridos.
- Pueden jubilarse y perder sus ingresos y su identidad.
- Muchos tienen que abandonar sus hogares de toda la vida.
- Pueden usar indebidamente alcohol o sustancias para escapar de sus sentimientos.
- Pueden desarrollar enfermedades que requieren que tomen varios medicamentos. Algunas de estas enfermedades pueden causar cambios físicos y mentales. Lo mismo ocurre con los medicamentos. Puede ser difícil saber si los síntomas de una persona mayor son por enfermedad, medicamentos o problemas emocionales.

## Necesidades de salud mental de las personas mayores

En una sociedad que otorga tanta importancia a la juventud, el cambio y la novedad, los ancianos pueden sentirse irrelevantes. Sin embargo, a menudo todavía tienen mucho que aportar.

Los ancianos pueden encontrar maneras de sentirse productivos, necesarios e importantes. Por ejemplo, pueden ser mentores, enseñar y encontrar otras maneras de compartir su experiencia de por vida.

## Cuidarse a uno mismo y cuidar a sus personas mayores

Envejecer no es algo sencillo. A medida que nosotros y nuestros seres queridos envejecemos, la salud mental necesita atención especial, ya que afecta el bienestar general.

Mayo es tanto el mes de la Concientización sobre la salud mental como, así que este es un buen momento para informarse y ser proactivo. Para obtener más información y acceder a otras lecturas, visite [Un lugar para mamá](#) y [el Instituto Nacional de Salud Mental](#).

### El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Contiene solo una descripción parcial y general de los programas y servicios y no constituye un contrato. La información no es sustituto de la atención médica profesional y no debe reemplazar el consejo de los profesionales médicos. Si tiene alguna pregunta o duda con respecto a necesidades específicas de atención médica, póngase en contacto con un profesional médico. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.

# Hablar con alguien que está **DEPRIMIDO**

Puede ser difícil saber qué decir y no decir a alguien que está deprimido. A continuación, se brindan algunos consejos:

## Evite decir:

**“Anímate”**

**“Sé exactamente cómo te sientes”**

**“¿No estás agradecido por todo lo que tienes?”**

**“Todo está en tu cabeza”**

**“Eres lo suficientemente fuerte para manejar esto por tu cuenta”**



## Diga:

**“Estoy aquí para ayudarte”**

**“Está bien que te sientas de esta manera”**

**“¿Le has dicho a tu médico cómo te sientes?”**

**“¿Tienes algún pensamiento suicida?”**

**“Hay esperanza y ayuda para ti”**



[Volver al índice](#)

**Resources for Living®**